



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Schneider, Kirsten

□□: Lehrte

□□: 114

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:45:54

□□: 9.07 km/h

□□□□: 6:25 min/km

□□□□□/□□□: 107 (of 135)

□□□□□/□: 22 (of 33)

□□□□□□: 1:15:36

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 1:45:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	25:38	6:24	1	-	25	7:11	4.00	25:38	6:24	1	-	25	7:11	
Plessenburg	3.00	30:09	10:02	1	-	26	9:05	7.00	55:47	7:58	1	-	22	16:16	
Abzweig rote Brü	3.00	21:06	7:02	1	-	23	6:14	10.00	1:16:53	7:41	1	-	22	22:30	
Ilsenburg/Markt	6.50	29:01	4:27	1	-	20	7:48	16.50	1:45:54	6:25	1	-	22	30:18	